

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича  
Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи  
Кафедра педагогіки та психології дошкільної освіти

**СИЛАБУС**  
навчальної дисципліни  
**Психологія професійного вигорання**  
**фахівців**  
*вибіркова*

Освітньо-професійна програма \_\_\_\_\_

Спеціальність \_\_\_\_\_

Галузь знань \_\_\_\_\_

Рівень вищої освіти **перший (бакалаврський)**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи**

(назва факультету, на якому здійснюється підготовка фахівців за вказаною освітньо-професійною програмою)

Мова навчання **українська**

Розробники: **КОЛТУНОВИЧ Тетяна Анатоліївна,**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри педагогіки та психології  
дошкільної освіти

Профайл викладача (-ів) [http://preschool.cv.ua/koltunovych\\_tetiana\\_anatoliivna/](http://preschool.cv.ua/koltunovych_tetiana_anatoliivna/)

Контактний тел. +38 (050) 201 73 16

E-mail: [t.koltunovych@chnu.edu.ua](mailto:t.koltunovych@chnu.edu.ua)

Сторінка курсу в Moodle <https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=5207>

Консультації  
Консультації з навчальної дисципліни проводяться очно та онлайн.  
Очні консультації: вівторок з 15.00. до 17.00  
ауд. 531, корпус №8 Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича  
Онлайн-консультації (за попередньою домовленістю): понеділок з 14.00 до 15.00

## **1. Анотація дисципліни (призначення навчальної дисципліни)**

Дисципліна «Психологія професійного вигорання фахівців» відноситься до дисциплін вільного вибору студента та спрямована на розвиток особистісних і соціально-психологічних ресурсів майбутніх фахівців для вирішення професійних задач і запобігання негативним явищам (поцесам, станам тощо) у їх роботі; на створення системи психологічного супроводу професійної діяльності, єдиного здоров'язберезувального простору, збереження здоров'я фахівця як основного ресурсу для задоволення запитів, інтересів, потреб всіх учасників трудових відносин. Вона передбачає ознайомлення з теоретичними основами емоційного (професійного) вигорання, а також з явищами, процесами, що мають схожу з вигоранням симптоматику, проведення діагностики професійного вигорання та його компонентів, виявлення причин виникнення стресів; моделювання ситуацій з метою пошуку оптимальних шляхів уникнення стресу та подолання (зниження) симптомів «професійного вигорання».

Актуальність дисципліни наразі пов'язана зі зростанням спеціалістів з симптомами професійного вигорання серед фахівців різних галузей, а відтак нагальною потребою у відповідних просвітницьких, профілактичних, консультативних і корекційних заходах.

**2. Мета навчальної дисципліни:** сприяння становленню всебічно розвинутої особистості як суб'єкта успішної професійної, освітньої та науково-дослідницької діяльності; формування професійних компетенцій студентів в області збереження психічного здоров'я, профілактики професійного вигорання як стану, який характеризується поступовою втратою суб'єктом життєвого тону під впливом пролонгованого стресу у професійній діяльності, що виявляється у симптомах хронічної втоми, загальному виснаженні, деперсоналізації, редукції професійних досягнень; ознайомлення зі специфікою та особливостями професійного вигорання педагогічних працівників, психолого-педагогічними технологіями його діагностики, профілактики та корекції.

**3. Пререквізити.** Для засвоєння дисципліни «Психологія професійного вигорання» студенти використовують знання, уміння, види діяльності сформовані у процесі вивчення таких навчальних дисциплін як «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Педагогічна майстерність», «Педагогічна психологія» тощо.

## **4. Результати навчання**

– **знати:**

- основні поняття дисципліни, етапи становлення концепції професійного вигорання та сучасні дослідження у цій галузі;
- наукові підходи до вивчення професійного вигорання;

- причини виникнення, його вплив на поведінку, професійну діяльність, психічне здоров'я фахівця;
- конкретні форми та симптомокомплекси прояву основних видів станів зниженої працездатності, стресу, професійного вигорання;
- механізми виникнення і розвитку професійного вигорання;
- основні завдання та складові психогігієни праці;
- методи діагностики, профілактики та корекції професійного вигорання, спрямовані на оптимізацію функціональних станів, зокрема професійного вигорання.

**– уміти:**

- здійснювати психодіагностику професійного вигорання та порушень, що супроводжують цей синдром;
- розрізняти типові психічні стани;
- здійснювати профілактику та самопрофілактику професійного вигорання;
- надавати ефективну психологічну допомогу, пов'язану з психопрофілактикою та корекцією професійного вигорання;
- застосовувати методи емоційної та вольової регуляції психічних станів і прямої й опосередкованої саморегуляції негативних психічних станів; психотехнічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання.

## 5. Опис навчальної дисципліни

### 5.1. Загальна інформація

Назва навчальної дисципліни «Психологія професійного вигорання фахівців»												
Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Кількість годин						Вид підсумкового контролю
			кредитів	годин	змістових модулів	лекцій	практичні	семінарські	лабораторні	самостійна робота	індивідуальні завдання	
Денна	2	3	3	90	2	15	–	15	–	60	–	залік
Заочна	2	3	3	90	2	8	–	–	–	82	–	залік

## 5.2. Дидактична карта навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	сем	лаб	інд	с.р.		л	сем	лаб	інд	с.р.
<b>Теми лекційних занять</b>	<b>Змістовий модуль 1. Загальна характеристика професійного вигорання та суміжних понять</b>											
Тема 1. Професійне вигорання як психологічна проблема	9	4	–	–	–	5	9	2	–	–	–	7
Тема 2. Професійний стрес і професійне вигорання	9	2	2	–	–	5	8	1	–	–	–	8
Тема 3. Перевтома, синдром хронічної втоми: чинники чи наслідки вигорання	7	–	2	–	–	5	7	–	–	–	–	7
Тема 4. Депресія та професійне вигорання	7	–	2	–	–	5	7	–	–	–	–	7
Тема 5. Особливості взаємозв'язку професійного вигорання з трудоголізмом, перфекціонізмом та прокрастинацією	9	2	2	–	–	5	8	1	–	–	–	8
Тема 6. Професійне вигорання та професійна деформація	7	2	–	–	–	5	8	1	–	–	–	7

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	сем	лаб	інд	с.р.		л	сем	лаб	інд	с.р.
Разом за ЗМ 1	<b>48</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	–	–	<b>30</b>	<b>48</b>	<b>4</b>	–	–	–	<b>44</b>
<b>Теми лекційних занять</b>	<b>Змістовий модуль 2. Діагностика, профілактика та корекція професійного вигорання</b>											
Тема 7. Діагностика професійного вигорання	14	2	2	–	–	10	11	1	–	–	–	10
Тема 8. Профілактика професійного вигорання	7	–	2	–	–	5	11	1	–	–	–	9
Тема 9. Задоволеність роботою та професійне вигорання	8	2	1	–	–	5	11	1	–	–	–	9
Тема 10. Психологічна корекція професійного вигорання	14	1	2	–	–	10	11	1	–	–	–	10
Разом за ЗМ 2	<b>42</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	–	–	<b>30</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	–	–	–	<b>38</b>
<b>Усього годин</b>	<b>90</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	–	–	<b>60</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	–	–	–	<b>82</b>

### 5.3. Зміст завдань для самостійної роботи

№	Назва теми
<b>Змістовий модуль 1. Загальна характеристика професійного вигорання та суміжних з ним понять</b>	
1	Тема 1. Механізми формування емоційного вигорання у працях вітчизняних та зарубіжних дослідників. Інтегративна модель емоційного вигорання. Екзистенційні аспекти вигорання.

№	Назва теми
2	Тема 2. Спільні та відмінні ознаки професійного вигорання та професійного стресу. Дослідження професійного стресу.
3	Тема 3. Спільні та відмінні ознаки професійного вигорання та перевтоми/вигорання та синдрому хронічної втоми. Засоби зняття втоми.
4	Тема 4. Спільні та відмінні ознаки професійного вигорання та депресії. «Депресивна тріада» та взаємозв'язок її складових з професійним вигоранням. порушень.
5	Тема 5. Спільні та відмінні ознаки професійного вигорання та трудоголізму/перфекціонізму/прокрастинації. Діагностика перфекціонізму. Діагностика, профілактика та корекція прокрастинації.
6	Тема 6. Спільні та відмінні ознаки професійного вигорання та професійної деформації. Професійне вигорання як особистісна деструкція освітян. Кризи професійного розвитку як умова розвитку професійного вигорання.
<b>Змістовий модуль 2. Детермінанти формування, симптоми, шляхи профілактики та корекції професійного вигорання</b>	
1	Тема 7. Діагностика професійного вигорання педагогів. Діагностика психофізіологічних станів та стресостійкості. Чинники та основні симптоми професійних стресів фахівців. Шляхи подолання стресів у професійній діяльності. Педагогічна діяльність як детермінанта професійного стресу фахівця освіти. Самоменеджмент як спосіб профілактики професійного стресу.
2	Тема 8. Основні напрями профілактики професійного вигорання. Колесо особистісного благополуччя (життєвого балансу) М.І. Козлова. Інформування як необхідний етап у профілактиці емоційного вигорання. Тайм-менеджмент і професійне вигорання. Прийоми та методи фізичного оздоровлення.
3	Тема 9. Методи дослідження задоволеності професійною діяльністю. Психологічне підґрунтя абсентеїзму. Професійне довголіття та його екзистенційне підґрунтя. Методи розвитку психологічних ресурсів особистості.
4	Тема 10. Психофізіологічні механізми емоційної регуляції та діяльності. Корекція професійного вигорання. Модель «простору» професійного та особистісного самовизначення включає чотири полюси однієї координатної площини: альтруїзм, егоїзм, орієнтація на норми буденної свідомості, унікальність, самотність (прагнення прожити унікальне професійне життя). Суперечності, які виникають у цьому просторі, часто викликані тим, як узгоджуються між собою «хочу», «можу» та «треба». Створити власну модель «простору» та проаналізувати її. Програма професійного самозбереження фахівця.

## **6. Система контролю та оцінювання**

### **Види та форми контролю**

Формами поточного контролю є усна чи письмова (тестування, есе, реферат, творча робота, лабораторна робота) відповідь студента та ін.

Формою підсумкового контролю є залік.

### **Форми контролю:**

- *поточний контроль* (максимально – 50 балів): оцінюється робота студентів на семінарських заняттях; виконання завдань для самостійного опрацювання студентами, практичних завдань, творчих робіт, презентацій, тестових і письмових робіт;
- *рубіжний контроль* (максимально – 10 балів за два модулі): за 5-тибальною шкалою оцінюються модульні письмові роботи у кінці модуля 1 та модуля 2;
- *підсумковий контроль* (максимально – 40 балів): залік. Форма проведення – усна/письмова/виконання тестових завдань трьох рівнів складності (Moodle).

Бал, отриманий на заліку, сума балів, отриманих студентом за різні види виконаної роботи у межах курсу, модульні письмові роботи складають підсумкову семестрову оцінку.

### **Засоби оцінювання**

Засобами оцінювання та демонстрування результатів навчання можуть бути:

- стандартизовані тести (автоматизоване тестування);
- проекти (індивідуальні, командні проекти; дослідницько-творчі проекти);
- доповіді, реферати, презентації за обраною темою;
- есе;
- розрахункові, графічні, табличні, статистичні та інші роботи;
- презентації результатів виконаних завдань і досліджень;
- реферування наукової літератури;
- створення структурних (візуальних) схем;
- виконання творчих завдань (доповіді, проекти, огляди тощо);
- контрольні роботи;
- інші види індивідуальних і групових завдань.

## **Критерії оцінювання результатів навчання з навчальної дисципліни**

### **Підсумкова оцінка складається з таких елементів:**

- робота на семінарських заняттях – 30 балів;
- виконання самостійної роботи – 20 балів;
- виконання модульних робіт – 10 балів;
- залік – 40 балів.

Під час підсумкового контролю враховуються результати студента за усіма видами навчальної роботи згідно зі структурою залікових кредитів.

Оцінювання поточної навчальної діяльності, підсумкового контролю та дисципліни в цілому здійснюється відповідно до «Положення про контроль і систему

оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича (протокол No2 від 24 лютого 2020 року).

Під час підсумкового контролю враховуються результати студента за усіма видами навчальної роботи згідно зі структурою залікових кредитів.

### Шкала оцінювання: національна та ЄКТС

Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS	
	Оцінка (бали)	Пояснення за розширеною шкалою
Зараховано	A (90–100)	Відмінно
	B (80–89)	Дуже добре
	C (70–79)	Добре
	D (60–69)	Задовільно
	E (50–59)	Достатньо
Незараховано	FX (35–49)	(незадовільно) з можливістю повторного складання
	F (1–34)	(незадовільно) з обов'язковим повторним курсом

**A – «зараховано»** – якщо студент набрав 90–100 балів, глибоко і всебічно знає зміст курсу, рекомендовану літературу, наукові першоджерела, логічно мислить і будує відповідь, вільно використовує набуті теоретичні знання при аналізі, висловлює своє ставлення до тих чи інших проблем, пов'язує програмовий матеріал із профілем, демонструє високий рівень засвоєння практичних навичок.

**B, C – «зараховано»** – коли студент набрав 70–89 балів, твердо знає курс і рекомендовану літературу. Добре засвоїв практичні навички, аргументовано викладає матеріал, висловлює свої міркування про ті чи інші психологічні феномени, але припускається певних неточностей і похибок у логіці викладу.

**D, E – «зараховано»** – якщо студент набрав 50–69 балів, в основному знає курс, рекомендовану літературу, але непереконливо відповідає, плутає поняття, невпевнено почувається, виконуючи практичні завдання, виявляє неточності у знаннях, не вміє оцінювати факти та явища, пов'язувати їх із майбутнім фахом.

**FX – «незараховано» з можливістю перескладання** – коли студент набрав 35–49 балів, не опанував зміст курсу, вкрай слабо знає загальну літературу курсу, не знає наукових фактів, визначень, правил та законів. Часто пропускав лекції та практичні заняття.

**F – «незараховано» з обов'язковим повним курсом** – якщо студент набрав 1–34 бали, не опанував зміст курсу, не знає загальної літератури курсу, не знає наукових фактів, визначень, правил та законів. Відсутнє загальногуманітарне та наукове



мислення, практичними навичками не володіє. Часто пропускав лекції та практичні заняття.

### Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне оцінювання (аудиторна та самостійна робота)										Кількість балів (залікова робота)	Сумарна к-ть балів
Змістовий модуль №1					Змістовий модуль № 2						
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10		
4	4	4	5	4	9	6	6	6	12	40	100

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

#### 7.1. Рекомендована література – основна

1. Баклицький І. О. *Психологія праці* : підручник. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ : Знання, 2008. С. 200–229.  
URL: <https://westudents.com.ua/knigi/530-psihiologiya-prats-baklitskiy-o.html>
2. *Важливі навички в періоді стресу: ілюстроване керівництво*. ВООЗ, 2020. 128 с. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339150>
3. Колтунович Т. А. *Як не згоріти в полум'ї професії* : корекційна програма для вихователів дошкільних навчальних закладів. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2012. 200 с. URL: [https://www.academia.edu/4941467/Як\\_не\\_згоріти\\_в\\_полум'ї\\_професії\\_корекційна\\_програма\\_для\\_вихователів\\_дошкільних\\_навчальних\\_закладів](https://www.academia.edu/4941467/Як_не_згоріти_в_полум'ї_професії_корекційна_програма_для_вихователів_дошкільних_навчальних_закладів)
4. Колтунович Т. А. *Як не згоріти в полум'ї професії* : теорія, діагностика, корекція : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., перероб. і доп. Чернівці : Видавничий дім «РОДОВІД», 2016. 164 с. URL: [https://moodle.chnu.edu.ua/pluginfile.php/477020/mod\\_resource/content/1/Колтунович%20Т.А.\\_Як%20не%20згоріти%20в%20полум'ї%20професії\\_06.10.2012.pdf](https://moodle.chnu.edu.ua/pluginfile.php/477020/mod_resource/content/1/Колтунович%20Т.А._Як%20не%20згоріти%20в%20полум'ї%20професії_06.10.2012.pdf)
5. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. *Діагностика перфекціонізму та трудоголізму особистості*: психологічний практикум. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2018. 64 с.  
URL: [https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка\\_Бонларчук-Грубi.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/714480/1/Практикум.-Карамушка_Бонларчук-Грубi.pdf)
6. *Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості*: методичний посібник / Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксиома», 2019. 80 с. URL: [http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp\\_discipl/Карамушка\\_Бондарчук\\_Грубi-Методики%20для%20дослідження.pdf](http://umo.edu.ua/images/content/aspirantura/zabezp_discipl/Карамушка_Бондарчук_Грубi-Методики%20для%20дослідження.pdf)
7. Нагоскі Е., Нагоскі А. *Вигорання. Новий підхід до позбавлення від стресу*. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 252 с.
8. *Психологія професійного вигорання підприємців* / Л. М. Карамушка, Г. В. Гнускіна. Київ : Логос, 2018. 198 с.
9. *Технологія психологічної підготовки персоналу держадміністрації до профілактики та подолання професійного стресу*: навч. посіб. /

Карамушка Л. М., Куриця Д. І., Левковець В. В., Альохіна О. І. Київ : Логос, 2015. 127 с.

## 7.2. Рекомендована література – додаткова

1. Бешук-Венгерська Н.В. *Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів* : методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015. URL : <http://dorobok.edu.vn.ua/article/view/1257>
2. Волкова О. Б. Синдром професійного вигорання: як зберегти психоемоційне здоров'я вчителя. *Освіта.ua*. URL : [http://osvita.ua/school/lessons\\_summary/psychology/38435/](http://osvita.ua/school/lessons_summary/psychology/38435/)
3. Зайчикова Т.В. Технологія профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» в організаціях. Розділ 8. *Технології роботи організаційних психологів*: навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. С. 274–298.
4. Качур О. Профілактика професійного вигорання у закладах освіти. *Психолог*. 2010. № 40. С. 3–7.
5. Колтунович Т. А. *Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів* : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2016. 352 с. URL : [https://www.oa.edu.ua/doc/dis/dis\\_Koltunovych.pdf](https://www.oa.edu.ua/doc/dis/dis_Koltunovych.pdf)
6. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. № 2 (1). С. 444–452. URL : [http://irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbu/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/Nvldu\\_2012\\_2\(1\)\\_54.pdf](http://irbis-nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nvldu_2012_2(1)_54.pdf)
7. Мірошніченко О.А. *Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах* : навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с. URL : [http://eprints.zu.edu.ua/18802/1/профілакт.проф.вигорання\\_посібникНОЯБРЬ\\_2013.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/18802/1/профілакт.проф.вигорання_посібникНОЯБРЬ_2013.pdf)
8. Нагоскі Е., Нагоскі А. *Вигоряння. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі*. Хаків: Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. 320 с.
9. *Професійні захворювання та їхня профілактика* / упоряд. А.В.Флобойм. Київ : Шк. Світ, 2011. 104 с.
10. *Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери* : методичні рекомендації /за загальною редакцією кандидата медичних наук М. Л. Авраменка ; Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. Львів : 2008. 53 с.
11. *Психологія професійного вигорання підприємців* / Л.М. Карамушка, Г. В. Гнускіна. Київ : Логос, 2018. 198 с.

12. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. 2-ге вид., перероб і доп. Київ: Міленіум, 2006. 368 с.

## 8. Інформаційні ресурси

1. Наукова бібліотека Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (м. Чернівці, вул. Лесі Українки, 23) URL: <http://www.library.chnu.edu.ua/index.php?page=ua/01about>
2. Цифровий репозитарій наукової бібліотеки Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. URL: <http://www.library.chnu.edu.ua/index.php?page=/ua/02infres>
3. Чернівецька обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Івасюка (м. Чернівці, вул. О. Кобилянської, 47). URL: <http://www.library.cv.ua/sample-page-2>
4. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Бібліотечні електронні ресурси та технології. URL: [http://nbuv.gov.ua/e\\_technology?field\\_e\\_technology\\_tid=444&field\\_yfpdf\\_tid=All](http://nbuv.gov.ua/e_technology?field_e_technology_tid=444&field_yfpdf_tid=All)
5. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Наукові ресурси. URL: <http://nbuv.gov.ua/node/1539>
6. ELibUkr Електронна бібліотека України. Ресурси відкритого доступу. URL: <http://www.elibukr.org/uk/resursi/resursividkritogo-dostupu.html>
7. Міністерство освіти і науки України. Нормативно-правова база. URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/activity/63/64/normativnopravova-baza/>
8. Колтунович Т.А. *Психологія професійного вигорання фахівців закладів дошкільної освіти* : електронний курс на освітній платформі MOODLE Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича. URL: <https://moodle.chnu.edu.ua/course/view.php?id=2474>